



Prevalencia de sobrepeso, adherencia a la dieta y estilo de vida Mediterráneos y percepción del bienestar en estudiantes adolescentes de Caravaca de la Cruz

María Sánchez Aznar¹, Noelia Fernández García¹, M^a Pilar Quesada Gil¹, María Teresa García Conesa²

¹Instituto San Juan de la Cruz (Caravaca de la Cruz), ²CEBAS-CSIC



INTRODUCCIÓN

- La Dieta Mediterránea (DM): múltiples beneficios para la salud, ayuda a prevenir la obesidad.
- La sociedad actual: sedentarismo, exceso de consumo y estrés que promueven el sobrepeso (25-40% en la Región de Murcia).
- Educación de niños y adolescentes para promover la salud con ejercicio y dieta saludable que ayude a reducir el sobrepeso (OMS).



OBJETIVOS:

- Determinar la prevalencia de sobrepeso en estudiantes adolescentes de Caravaca (Murcia)
- Evaluar su adherencia al estilo de vida y DM y la percepción subjetiva de bienestar.



METODOLOGÍA Y RESULTADOS

- Estudiantes (15-17 años) del IES San Juan de la Cruz, Caravaca (Murcia).

$IMC = \frac{PESO (Kg)}{ALTURA^2 (m)}$

IMC	CLASIFICACIÓN
< 18,5	Bajo peso
18,5 - 24,9	Normal
25 - 29,9	Sobrepeso
> 30	Obesidad
30 - 34,9	Obesidad I
35 - 39,5	Obesidad II
> 40	Obesidad III o Mórbida

IMC

- 65,5% Normopeso (21,3 Kg/m²)
- 14,5% Prevalencia sobrepeso



1) Se debe aumentar la ingesta de fruta, verdura, legumbres, frutos secos, pescado, vino y aceite de oliva

PRINCIPALES RECOMENDACIONES

2) Hacer más ejercicio físico y reducir el tabaco

3) La población estudiada es feliz, tiene importante vida familiar y social. Estrés y cansancio, están asociados al período de exámenes

